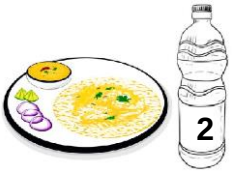
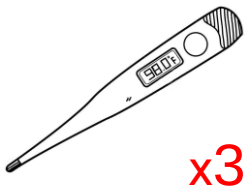
اپنی دیکھ بھال اپنے ہاتھ

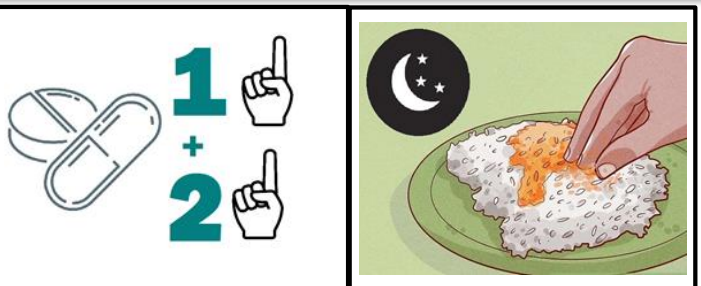
VisionUnlimited

آکسیجن چیک کریں - دن میں تین بار	x3
	روز وقت پر غذا بخش کھانا اور کم سے کم دو لیٹر پانی
بخار چیک کریں - دن میں تین بار	 x3
پرونگ - جب بھی آکسیجن چرانوے پوائنٹ سے نیچے ہو یا سانس لینے میں تکلیف ہو رہی ہو	
بھاپ لیں - دن میں تین بار	x3

دوائیں - کون سی اور کب

VisionUnlimited

گولی نمبر تین - اینٹی الرجی جیسے لیوی سیٹریزیں
ایک گولی رات کے کھانے کے بعد

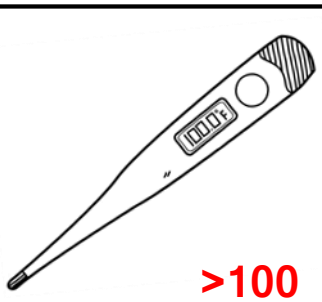


گولی نمبر ایک اور دو - وٹامن سی اور وٹامن ڈی
دونوں کی ایک ایک گولی رات کے کھانے کے بعد

6 hours

دو گولیوں کے بیچ چھے گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے

پانی اور دو بسکٹ کے ساتھ کھائیے



ایک گولی جب بخار سو یا اس سے زیاہ ہو

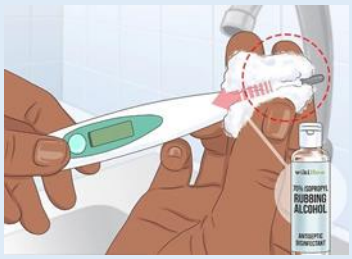
گولی نمبر چار
پیراسیٹامول

اعلان - یہاں دی گئی ساری جانکاری صرف معلوماتی مقصد سے دی گئی ہے۔ یہ کسی بھی طرح ڈاکٹری رائے، تشخیص یا علاج کی متبادل نہیں ہے۔ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا معالج سے مشورہ کریں۔ کبھی بھی ڈاکٹر کی رائے کو نظر انداز نہ کریں اور نہ ہی ڈاکٹر سے رائے لینے میں دیر کریں۔ یہاں دی گئی جانکاری کے لیے ویژن انلمیٹڈ کسی بھی طرح ذمہ دار نہیں ٹھہرایا جا سکتا

بخار کیسے دیکھیں

VisionUnlimited

کووڈ میں یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ بخار ہے یا نہیں۔ بیٹری والا تھرمومیٹر استعمال کریں



اگر تھرمومیٹر کو بغل میں لگانا ہے تو پہلے اس کے آگے والے چاندنی رنگ کے حصے کو سپیرٹ سے دھو لیں۔ سپیرٹ اچھی کمپنی کا ہونا چاہیے ورنہ ٹھیک سے صفائی نہیں ہو گی

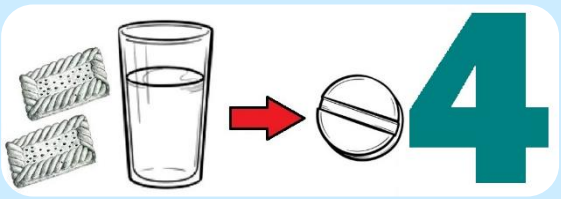
گر تھرمومیٹر کو منہ میں لگانا ہے تو پہلے اس کے آگے والے چاندنی رنگ کے حصے کو صابن اور گنگنے پانی سے دھو لیں

پھر نمبر دکھانے والے اسکرین کے ساتھ بنے چھوٹے سے بٹن کو دبائیں۔ اسکرین پر نمبر آ جائے تو سمجھ جائیں کہ تھرمومیٹر چل گیا ہے

اب تھرمومیٹر کے آگے والے چاندنی رنگ کے حصے کو منہ میں رکھ لیں اور چپ چاپ بغیر ہلے ڈلے بیٹھے رہے۔ کچھ دیر میں تھرمومیٹر میں سے ایک ہلکی سی آواز آئیگی۔ اب تھرمومیٹر کو منہ سے نکال لیں اور اسکرین پر نمبر پڑھیں۔ یہی بتائے گا کہ بخار ہے یا نہیں

اگر بخار ایک سو تین یا اس سے زیادہ ہو تو بدن کو ٹھنڈا رکھنا ضروری ہے۔ گولی نمبر چار کے علاوہ فوراً نل کے پانی سے نہائیں یا موٹا تولیہ پانی میں بھگو کر اسے کو بدن اور خاص کر ماتھے کو پوچھیں۔ اور فوراً اس نمبر پر فون کریں جس پر کہا گیا ہے

اگر نمبر سو سے زیادہ ہو تو فوراً گولی نمبر چار یعنی پیراسیٹامول خا لیں دو بسکٹ کے ساتھ خالی پیٹ گولی کبھی نہیں کھائیں۔ دوبارہ یہ گولی کھانی ہو تو دونوں گولیوں کے بیچ چھے گھنٹے کا وقفہ رکھیں

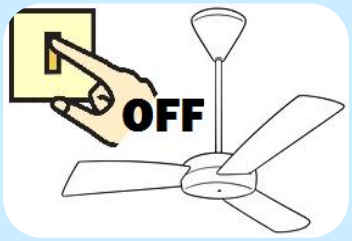


اعلان ۔ یہاں دی گئی ساری جانکاری صرف معلوماتی مقصد سے دی گئی ہے۔ یہ کسی بھی طرح ڈاکٹری رائے، تشخیص یا علاج کی متبادل نہیں ہے۔ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا معالج سے مشورہ کریں۔ کبھی بھی ڈاکٹر کی رائے کو نظر انداز نہ کریں اور نہ ہی ڈاکٹر سے رائے لینے میں دیر کریں۔ یہاں دی گئی جانکاری کے لیے ویژن انلمیٹڈ کسی بھی طرح ذمہ دار نہیں ٹھہرایا جا سکتا

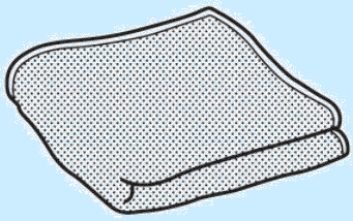
VisionUnlimited

بھاپ لینے کا صحیح طریقہ

ایک دن میں تین بار ہی بھاپ لینی ہے اور وہ بھی ایک دفعہ میں پانچ منٹ سے زیادہ نہیں

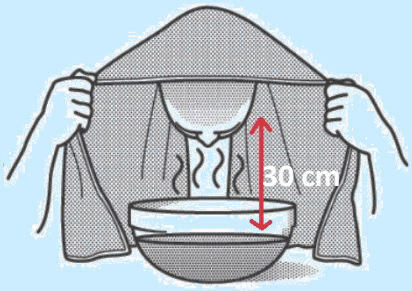


جس جگہ بیٹھ کر بھاپ لیں وہاں پہلے ہی ایک صاف تولیہ یا کپڑا رکھ لیں اور کمرے کا پنکھا بند کر دیں



اگر بھاپ لینے والی مشین ہے تو اس کے ڈبّے پر بنے ہوئے نشان تک پانی بھر لیں، سوئچ اور آن کریں۔ تھوڑی دیر میں بھاپ اوپری حصے سے نکلے گی۔ اگر پتیلی کا استعما کر رہے ہیں تو اس میں پانی اُبال لیں

اب پہلے سے رکھے ہوئے تولیہ یا کپڑے سے سر ڈھک کر اسے اس طرح آگے پھیلائیں کہ مشین یا پتلا بھی ڈھک جائیے۔ مشین یا پتیلی سے لگ کر بلکل نہیں بیٹھیں



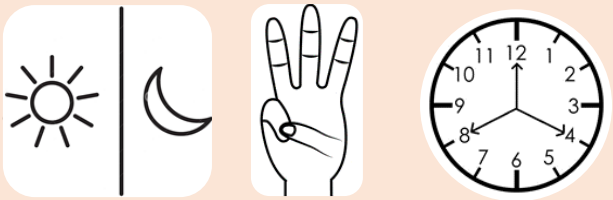
مشین یا پتیلی سے نکلتی ہوئی بھاپ سے قریب تیس سینٹی میٹر یعنی اپنی کوہنی بھر دور سیدھے بیٹھیں۔ پیٹھ جھکانے کی ضرورت نہیں ہے۔

بھاپ لینے میں دقّت ہو تو فوراً روک دیں اور توکیا یا کپڑا سر سے ہٹا دیں۔ مشین بند کر دیں۔

ایک یا دو منٹ تک پانی سے نکلتی ہوئی اس بھاپ کو ناک کے اندر لیں۔ پھر کچھ دیر رکریں اور دہرائیں۔ بھاپ لیتے وقت منہ کھلا رکھیں تاکہ بھاپ اندر تک جائے۔

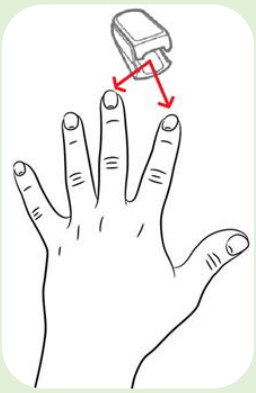
اعلان ۔ یہاں دی گئی ساری جانکاری صرف معلوماتی مقصد سے دی گئی ہے۔ یہ کسی بھی طرح ڈاکٹری رائے، تشخیص یا علاج کی متبادل نہیں ہے۔ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا معالج سے مشورہ کریں۔ کبھی بھی ڈاکٹر کی رائے کو نظر انداز نہ کریں اور نہ ہی ڈاکٹر سے رائے لینے میں دیر کریں۔ یہاں دی گئی جانکاری کے لیے ویژن انلمیٹڈ کسی بھی طرح ذمہ دار نہیں ٹھہرایا جا سکتا

بدن میں آکسیجن چیک کرنا

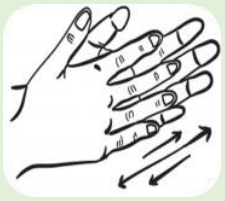


آکسیجن دن میں تین بار چیک کرے چار چار گھنٹے کے وقفے پر۔ ہر بار چیک کرنے سے پہلے پانچ منٹ آرام کریں

آپ آکسی میٹر کو انگلی میں لگا کر آکسیجن چیک کر سکتے ہیں۔ اوپر والا نمبر آکسیجن لیول بتاتا ہے اور نیچے والا نبض کی تیزی بتاتا ہے



آکس میٹر کے اسکرین کے ساتھ میں لگے چھوٹے سے بٹن کو دبا دیں۔ پھر اپنے ہاتھ کی بیچ والی انگلی یہ انگوٹھے کے ساتھ والی انگلی کو آکسی میٹر کے اندر رکھیں



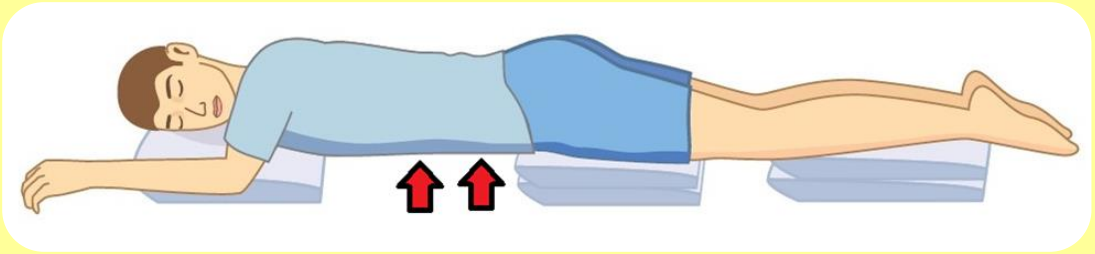
چیک کرنے سے پہلے اُنگلیاں اور ناخن صاف کر لیں۔ کوئی نیل پولش نہیں لگی ہو۔ اگر ہاتھ ٹھنڈر ہے تو دونوں ہاتھ رگڑ کر گرم کر لیں

آکسی میٹر چلنے کے بعد اتنی ہی انگلی اسکے اندر رکھیں جتنی آسانی سے جا سکے۔ اس سے کوئی درد نہیں ہوگا۔ اسکے بعد انگلی کو بلکل نہ ہلائیں اور وہیں رکھیں جب تک اسکرین اور نمبر رک نہ جائے۔ نمبر کو رکنے میں ایک سے تین منٹ لگ سکتے ہیں۔ نمبر کے رکنے کے بعد اسے کہیں لکھ کر رکھ لیں۔ ایسا ہر بر کریں۔

دن میں تین بار کمرے میں چھے منٹ چہل قدمی کریں اور پھر اپنا آکسیجن چیک کریں۔ آکسیجن کبھی بھی چورانوے پوائنٹ سے کم نہیں ہونا چاہیئے۔ اگر کم ہے تو فوراً ڈاکٹر کی صلاح لیں

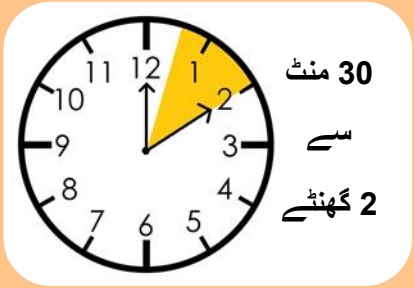
اعلان ۔ یہاں دی گئی ساری جانکاری صرف معلوماتی مقصد سے دی گئی ہے۔ یہ کسی بھی طرح ڈاکٹری رائے، تشخیص یا علاج کی متبادل نہیں ہے۔ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا معالج سے مشورہ کریں۔ کبھی بھی ڈاکٹر کی رائے کو نظر انداز نہ کریں اور نہ ہی ڈاکٹر سے رائے لینے میں دیر کریں۔ یہاں دی گئی جانکاری کے لیے ویژن انلمیٹڈ کسی بھی طرح ذمہ دار نہیں ٹھہرایا جا سکتا

پروننگ کا صحیح طریقہ

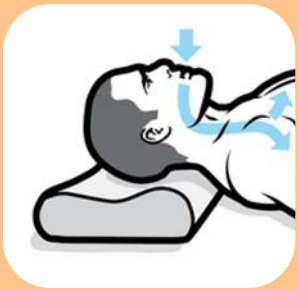


اگر مریض کو سانس لینے میں تکلیف ہو رہی ہو تو پروننگ کرنی چاہیئے یعنی تکیوں کے اوپر پیٹ کے بل لیٹنا چاہیے۔ پروننگ کے لئے چار سے پانچ تکیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ سب سے پہلے مریض کو پیٹ کے بل لٹا دیں۔ پھر سامنے سے ایک تکیہ گردن کے نیچے رکھیں۔ پھر ایک یہ دو تکیئے سینے اور پیٹ کے نیچے برابر سے رکھیں۔ پیٹ دبا نہیں ہو بلکہ تکیہ کے سہارے اوپر اٹھا ہو۔ باقی کے دو تکیئے پیر کے اوسنجیں کے نیچے دبا کر رکھ لیں۔

تیس منٹ سے دو گھنٹے تک ایسا کرنے سے مریض کو کافی آرام ملے گا۔ لیکن اس دوران مریض کا کروٹ لینا بھی ضروری ہے۔ اس لیے آدھے گھنٹے پیٹ کے بل لیٹنے کے بعد مریض کو ایک ایک کر کے پہلے دائیں طرف پھر بائیں طرف کروٹ لے کر آدھے آدھے گھنٹے لٹائیں۔



پروننگ کے وقت مریض کو مسلسل لمبی اور گہری سانس لینی ہے۔



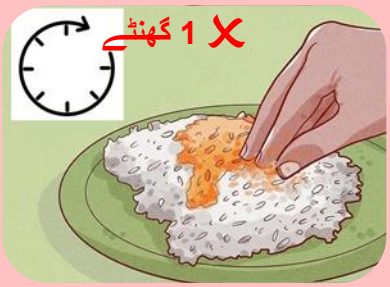
30 منٹ تک پیٹ پر لیٹنے کے بعد ، مریض کو لازمی طور پر برابر وقت کے لئے اپنی بائیں طرف اور پھر ان کے دائیں طرف موڑنا ہوگا۔

کن لوگوں کے لیے پروننگ مناسب نہیں ہے

ایسے لوگ جن کو دل کی سخت بیماری ہو

ایسے لوگ جن کی ریڑھ میں زیادہ تکلیف رہتی ہو یا جنکی جانگھ یا کمر کی ہڈی ٹوٹی ہو

کوئی بھی خاطون کو ماں بننے والی ہوں



کھانا کھانے کے ایک گھنٹے بعد تک پروننگ نہ کریں۔

اعلان ۔ یہاں دی گئی ساری جانکاری صرف معلوماتی مقصد سے دی گئی ہے۔ یہ کسی بھی طرح ڈاکٹری رائے، تشخیص یا علاج کی متبادل نہیں ہے۔ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا معالج سے مشورہ کریں۔ کبھی بھی ڈاکٹر کی رائے کو نظر انداز نہ کریں اور نہ ہی ڈاکٹر سے رائے لینے میں دیر کریں۔ یہاں دی گئی جانکاری کے لیے ویژن انلمیٹڈ کسی بھی طرح ذمہ دار نہیں ٹھہرایا جا سکتا